



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

DOENÇA DE ALZHEIMER

Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em pessoas de idade. A causa é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada.

A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado. Surgem, então, fragmentos de proteínas mal cortadas e tóxicas, dentro dos neurônios e nos espaços que existem entre eles. Como consequência dessa toxicidade, ocorre perda progressiva de neurônios em certas regiões do cérebro, como o hipocampo, que controla a memória e o córtex cerebral, essencial para a linguagem, raciocínio e memória, reconhecimento de estímulos sensoriais e pensamento abstrato.

Sintomas: fique atento!

- Falta de memória para acontecimentos recentes;
- Repetição da mesma pergunta várias vezes;
- Dificuldade para acompanhar conversações ou pensamentos complexos;
- Incapacidade de elaborar estratégias para resolver problemas;
- Dificuldade para dirigir automóvel e encontrar caminhos conhecidos;
- Dificuldade para encontrar palavras que expressem ideias ou sentimentos pessoais;
- Irritabilidade, desconfiança, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos e tendência ao isolamento.

A doença de Alzheimer costuma evoluir de forma lenta e implacável. A partir do diagnóstico, a sobrevida média oscila entre 8 e 10 anos. O quadro clínico costuma ser dividido em quatro estágios:

Estágio 1 (forma inicial): alterações na memória, na personalidade e nas habilidades visuais e espaciais;

Estágio 2 (forma moderada): dificuldade para falar, realizar tarefas simples, coordenar movimentos, agitação e insônia;

Estágio 3 (forma grave): resistência à execução de tarefas diárias, incontinência urinária e fecal, dificuldade para comer e deficiência motora progressiva;

Estágio 4 (terminal): restrição ao leito, recusa em falar, dor à deglutição e infecções intercorrentes.

O objetivo do tratamento é retardar a evolução e preservar por mais tempo possível as funções intelectuais. Os melhores resultados são obtidos quando o tratamento é iniciado nas fases mais precoces.

Dicas para prevenir a Doença de Alzheimer:

- Leia com frequência;
- Aprenda mais de um idioma;
- Mantenha uma vida socialmente ativa;
- Aprenda a tocar instrumentos musicais;
- Pratique jogos intelectuais como o xadrez, palavras cruzadas, quebra-cabeças, jogos que estimulem seu raciocínio e sua memória.

REFERÊNCIAS

www.abraz.org.br

<http://revistas.comsaude.com/3-conselhos-para-prevenir-o-mal-de-alzheimer/>

Naiara Quadros Borba de Souza
Enfermeira
COREN /SC111591

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14299

